

G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



**QUESTI È IL MIO FIGLIO,
L'AMATO: ASCOLTATELO!**

CENACOLO GAM
DOMENICA 1 MARZO 2026
II DOMENICA DI QUARESIMA

A Gesù



per Maria

Ave, Mamma, piena di grazia,
Madre di Dio e della Chiesa

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

*Venne all'improvviso dal cielo un
rombo, come di vento che si abbatte
gagliardo, e riempi tutta la casa
dove si trovavano.*

*Apparvero loro lingue come di fuoco
che si dividevano
e si posarono su ciascuno di loro;
ed essi furono tutti pieni
di Spirito Santo (At 2).*



Lo Spirito Santo è l'Amore con cui Dio ama ciascuno di noi.

- Servo di Dio don Carlo De Ambrogio -

Lettura corale

- | | |
|--|---|
| 1 Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.
Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori. | Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa. |
| 2 Consolatore perfetto
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto. | 4 Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.
Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò ch'è sviato. |
| 3 O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli. | 5 Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen. |

QUESTI È IL MIO FIGLIO, L'AMATO: ASCOLTATELO!

Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di San Matteo 17, 1-9

Meditiamo il mistero della trasfigurazione di Gesù sul monte Tabor.

Padre nostro...

1ª AVE MARIA

In quel tempo Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello

Gesù prende con sé i tre discepoli prediletti, Pietro, Giacomo e Giovanni, li conduce sul monte e, per un momento, mostra loro la sua gloria. Essi, che ora contemplano Gesù nella sua trasfigurazione gloriosa, saranno anche i testimoni privilegiati della sua defigurazione dolorosa quando nel giardino degli ulivi lo vedranno sudare sangue.

Ave, o Maria...

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

Canto: Il Signore regna con splendor,
alzano i fiumi il lor fragor;
saldo è il tuo trono, Signor,
e da sempre sei Signor.
Madre della Chiesa, tutta amor,
Vergine trafitta dal dolor,
tu sei la Regina dei cuor con Gesù,
tuo Figlio e Signor.

2ª AVE MARIA

Li condusse in disparte, su un alto monte.

Su un alto monte. Il monte indica sempre il luogo della massima vicinanza a Dio, oppure il luogo di un insegnamento importante. I tre discepoli vengono introdotti nel mistero della persona di



Gesù. È una manifestazione trinitaria molto simile a quella del suo Battesimo. Nel battesimo il Padre aveva fatto sentire la sua voce e lo Spirito Santo si era manifestato come colomba, mentre ora è presente nella nube luminosa.

Ave, o Maria... - Canto -

3ª AVE MARIA

E fu trasfigurato davanti a loro.

Mentre stava pregando Gesù *si trasfigurerà davanti a loro*. La trasformazione del volto di Gesù e delle sue vesti, indica un cambiamento radicale, come un andare al-di-là della forma, oltre la forma umana, per lasciar trasparire la gloria del Figlio di Dio che, anche se fatto uomo, rimane sempre Dio.

Ave, o Maria... - Canto -

4ª AVE MARIA

Il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce.

Il volto di Gesù diventò *raggiante come il sole e le sue vesti divennero bianche come luce*. La luce è il simbolo più appropriato di Dio: Dio è Luce, ed è sorgente di luce e di gioia. Il volto di Gesù brilla della luce stessa di Dio. Gesù è la luce vera che illumina ogni uomo e illumina il mondo intero. La luce è segno dell'amore che rende luminoso il volto dell'uomo.

Ave, o Maria... - Canto -

5ª AVE MARIA

Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con Lui.

Mosè ed Elia che avevano contemplato la gloria di Dio, rappresentano la Legge e i Profeti. La loro presenza accanto a Gesù conferma che il tempo dell'attesa e della promessa è compiuto. Conversavano dell'esodo che lo attendeva a Gerusalemme, cioè della sua Passione, Morte e Risurrezione. Al termine dell'episodio resterà solo Gesù, unico e vero dottore della Legge perfetta e definitiva, perfetto compimento di tutte le profezie.



Ave, o Maria... - Canto -

6ª AVE MARIA

Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia».

Il suo volto era così splendente e le sue vesti così candide che Pietro non può tacere la sua gioia e, folgorato, esclama: «*Signore, è bello per noi stare qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia*». La proposta di Pietro esprime il desiderio di ogni cuore umano di rimanere per sempre a contemplare con gioia il volto di Dio, proprio perché l'uomo è stato chiamato alla beatitudine della contemplazione del volto di Dio.

Ave, o Maria... - Canto -

7ª AVE MARIA

Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento».

L'espressione *il Figlio mio, l'amato*, ricorda le parole con il quale Dio si rivolge ad Abramo per chiedergli di sacrificare suo figlio: «Prendi Isacco, tuo figlio che ami», quasi a voler stabilire un parallelo tra la drammatica scena nella quale Abramo è disposto a sacrificare Isacco e il sacrificio di Gesù accettato volontariamente per la redenzione del genere umano.

Ave, o Maria... - Canto -

8ª AVE MARIA

«**Ascoltatelo**».

Durante il Battesimo di Gesù, il Padre aveva fatto sentire la sua voce mentre lo Spirito Santo si era manifestato come colomba; ora la voce del Padre esce dalla nube, la nube luminosa manifesta e vela la presenza del Padre. Dalla nube il Padre ci dice: *ascoltatelo!* Come è importante questo invito! Per entrare nella vita eterna bisogna ascoltare Gesù, seguirlo sulla via della croce portando nel cuore come lui la speranza della Risurrezione.

Ave, o Maria... - Canto -

9ª AVE MARIA

All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete».

Furono presi da grande paura. È la paura di dover lasciare le proprie abitudini e le proprie certezze, è la paura di essere troppo coinvolti nell'amore: è la paura che frena in noi la forza del Vangelo; che non ci lascia guardare in alto, che non ci lascia contemplare la gloria del Signore. Ma Gesù si avvicina e ci risveglia: *Alzatevi, e non abbiate paura!*



Ave, o Maria... - Canto -

10ª AVE MARIA

Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

I tre discepoli, alzano lo sguardo e vedono Gesù solo, nessun altro con lui. Basta alzare anche solo un poco lo sguardo da noi stessi per vedere il volto di colui che non ci ha mai lasciati soli. I discepoli ora sanno che l'unica cosa che debbono fare è *ascoltare Gesù, il Figlio prediletto del Padre*. Pietro ricorderà per tutta la sua vita quella voce e quel comando che venne dalla nube.

Ave, o Maria... - Canto - Gloria al Padre...

LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Ascolto Gesù come chiede il Padre?
- Riconosco Gesù nei fratelli? Li amo?
- Apro il cuore all'ascolto di Gesù che mi parla nel suo Vangelo?
- Chiedo perdono nel sacramento della Riconciliazione?
- Amo e adoro Gesù, il Figlio prediletto del Padre?
- Mi lascio illuminare e guidare dallo Spirito Santo che vive in me?

SALMO 32

INNO ALLA PROVVIDENZA DI DIO

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Tutto è stato fatto per mezzo di lui (Giovanni 1,3).

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

CANTO L'anima nostra attende il Signore,
egli è l'aiuto e scudo per noi;
in lui gioisce il nostro cuore,
perché lui solo è Amore.
Tutta umiltà fu la Vergin Maria,
sempre obbediente al suo Signore
dal primo boccio della sua vita
fino al respiro estremo.

TESTO DEL SALMO

Esultate, giusti, nel Signore;
ai retti si addice la lode.
Lodate il Signore con la cetra,
con l'arpa a dieci corde a lui cantate.
Cantate al Signore un canto nuovo,
suonate la cetra con arte e acclamate.
Poiché retta è la parola del Signore
e fedele ogni sua opera.
Egli ama il diritto e la giustizia,
della sua grazia è piena la terra.
Dalla parola del Signore furono fatti i cieli,
dal soffio della sua bocca ogni loro schiera.
Come in un otre raccoglie le acque del mare,
chiude in riserve gli abissi.
Tema il Signore tutta la terra,
tremino davanti a lui gli abitanti del mondo,
perché egli parla e tutto è fatto,
comanda e tutto esiste.
Il Signore annulla i disegni delle nazioni,
rende vani i progetti dei popoli.
Ma il piano del Signore sussiste per sempre,
i pensieri del suo cuore
per tutte le generazioni.
Beata la nazione il cui Dio è il Signore,
il popolo che si è scelto come erede.
Il Signore guarda dal cielo,
egli vede tutti gli uomini.
Dal luogo della sua dimora
scruta tutti gli abitanti della terra,

(Canto) - selà -

(Canto) - selà -

lui che, solo, ha plasmato il loro cuore
e comprende tutte le loro opere.
Il re non si salva per un forte esercito
né il prode per il suo grande vigore.
Il cavallo non giova per la vittoria,
con tutta la sua forza non potrà salvare.
Ecco, l'occhio del Signore veglia su chi lo teme,
su chi spera nella sua grazia,
per liberarlo dalla morte
e nutrirlo in tempo di fame.
L'anima nostra attende il Signore,
egli è nostro aiuto e nostro scudo.
In lui gioisce il nostro cuore
e confidiamo nel suo santo nome.
Signore, sia su di noi la tua grazia,
perché in te speriamo.

(Canto) - selà -

DOSSOLOGIA

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo...

LETTURA CON ISRAELE

- * Il salmo 32 è un invito alla gioia: *Nel Signore gioisce il nostro cuore*, in lui l'anima trova la gioia. Pochi inni biblici vibrano di una gioia e di una letizia così intensa: «*Esultate, lodate, cantate un canto nuovo, suonate la cetra, acclamate*».
- * La gioia sale dalla terra: *Della sua grazia è piena la terra*. La grazia, cioè l'amore, forma il tessuto della creazione: la terra è stata creata dalla sua Parola e dal suo Soffio-Spirito Santo.
- * La gioia scende dal cielo: *Il Signore guarda dal cielo, egli vede tutti gli uomini*. I suoi occhi sono occhi di amore: *L'occhio del Signore veglia su chi lo teme*.
- * Dal punto di vista teologico, in questo salmo 32 si rivela una vera teologia della Parola di Dio, che è creatrice, che è provvida (protegge, nutre, preserva), che è eterna, che dà ai buoni gioia e felicità.

(Canto)

LETTURA CON GESÙ

- * «Chi sei tu?» chiedono i Giudei a Gesù. Risposta: «Assolutamente quello che vi dico», cioè la Parola stessa (Giovanni 8,25). «Solo parlando Dio fa cessare l'infinita solitudine. Quello che importa la prima volta nella Bibbia è il fiat creatore. Il fatto che Dio parli è il miracolo dei miracoli, un miracolo per il quale il nulla diventa il tutto davanti a Dio». Una delle prove maggiori della divinità di Gesù è che egli fa sempre e realizza sempre ciò che dice (Luca 20,21-26). «Le opere di Gesù sono

parole che si vedono; le parole di Gesù sono opere che non si vedono». Gli inglesi amano condensare questa formula con due semplicissime parole: word-work (parola-azione).

- * «Il piano del Signore sussiste per sempre, i pensieri del suo cuore per tutte le generazioni»: Gesù rivela ai suoi che «il Padre stesso vi ama» (Giovanni 16,27): ecco il piano di Dio. *(Canto)*

LETTURA GAM OGGI

- * Giovane, devi diventare un canto nuovo alla gloria della Trinità e allora sentirai come è vera l'espressione sintetica di Sant'Agostino: «novus homo, novum canticum». Se sei un uomo nuovo, una creatura nuova, sei senz'altro un canto nuovo, un'anima sinfoniale.
- * «*Beata la nazione, il cui Dio è il Signore*». Il francesce Claudel commentava così questi versetti del salmo 32: «Tutta la terra, se ha un cuore, lo faccia pulsare sul Cuore di Dio. Dite soltanto: tu sei buono, Signore, io spero in te; questo è sufficiente».
- * Non ti capita mai, uscendo di casa, al mattino, col sole in fronte di fischiettare dalla gioia? «Con l'arpa a dieci corde a lui cantate», ti dice il salmo. E Claudel commenta: «Guardate le mie dieci dita che senza alcun rumore nel raggio di sole suonano un'arpa invisibile dalle dieci corde. Ascoltate, uccelli canori, lo slancio che io do al mio canto: è il mio amore per Dio».

(Canto)



CONSACRAZIONE ALLA MAMMA CELESTE

Ave Mamma, piena di grazia,
Madre di Dio e della Chiesa,
noi ci consacriamo
al tuo Cuore Immacolato e addolorato.
Tienici sempre amorosamente per mano.



LA PAGINA DEI BUCANEVE

IL VANGELO

PER I RAGAZZI



IL VANGELO DELLA DOMENICA Matteo 17, 1-9

Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui.



Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù:



Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva:



All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse:



Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro:



Cosa mi insegna il Vangelo

IN MONTAGNA CON GESÙ

Gesù questa domenica fa fare a **Pietro, Giacomo e Giovanni** un pic-nic davvero speciale. Decide di portarli in gita in montagna! Siete mai stati in montagna? È molto bella ma spesso è anche faticoso raggiungere **le cime più alte** dalle quali si possono ammirare i panorami mozzafiato.

Gesù porta i suoi amici su un monte, **il monte Tabor** e lì avviene una cosa bellissima che lascia Pietro, Giacomo e Giovanni sbigottiti: Gesù si trasfigura. Gesù si mostra cioè a loro nella sua divinità, è come se gli desse una prova che Lui **davvero è il figlio di Dio!**

PER VEDERE UNA COSA SPECIALE DEVI ESSERE DISPOSTO AD ANDARE SULLA MONTAGNA CON GESÙ, DEVI ESSERE DISPOSTO A LASCIARE TUTTO QUELLO CHE TI ATTIRA CHE TI PIACE PER ANDARE CON GESÙ, ALTRIMENTI LUI NON AVRÀ MAI LA POSSIBILITÀ DI TRASFIGURARSI PER TE.



Come si fa ad andare in montagna con Gesù?
Come si fa a seguirlo?
È importante avere il giusto equipaggiamento:



La corda cioè la preghiera che ti mantiene legato a Lui.



Il sentiero cioè le scelte che ti fanno arrivare alla vetta.



Lo spuntino che è l'Eucarestia e la Santa Messa che di danno forza.



Gli scarponi ossia le virtù che ti permettono di camminare con Lui.



TU SEI PIETRO E SU QUESTA PIETRA EDIFICHERÒ LA MIA CHIESA

La parola di Papa Leone XIV - I DOCUMENTI DEL CONCILIO VATICANO II. COSTITUZIONE DOGMATICA DEI VERBUM. 1. Dio parla agli uomini come ad amici

Oggi iniziamo ad approfondire la Costituzione dogmatica Dei Verbum sulla divina Rivelazione. Si tratta di uno dei documenti più belli e più importanti dell'assise conciliare e, per introdurci, può esserci d'aiuto richiamare le parole di Gesù: *«Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamato amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre mio l'ho fatto conoscere a voi»* (Gv 15,15). Questo è un punto fondamentale della fede cristiana, che la Dei Verbum ci ricorda: Gesù Cristo trasforma radicalmente il rapporto dell'uomo con Dio, d'ora innanzi sarà una relazione di amicizia. Perciò, l'unica condizione della nuova alleanza è l'amore.



Sant'Agostino, nel commentare questo passaggio del quarto Vangelo, insiste sulla prospettiva della grazia, che sola può renderci amici di Dio nel suo Figlio (Commento al Vangelo di Giovanni, Omelia 86). Infatti, un antico motto recitava: "Amicitia aut pares invenit, aut facit", "l'amicizia o nasce tra pari, o rende tali". Noi non siamo uguali a Dio, ma Dio stesso ci rende simili a Lui nel suo Figlio.

Per questo, come possiamo vedere in tutta la Scrittura, nell'Alleanza c'è un primo momento di distanza, in quanto il patto tra Dio e l'uomo rimane sempre asimmetrico: Dio è Dio e noi siamo creature; ma, con la venuta del Figlio nella carne umana, l'Alleanza si apre al suo fine ultimo: in Gesù, Dio ci rende figli e ci chiama a diventare simili a Lui nella nostra pur fragile umanità. La nostra somiglianza con Dio, allora, non si raggiunge attraverso la trasgressione e il peccato, come suggerisce il serpente a Eva (cfr Gen 3,5), ma nella relazione con il Figlio fattosi uomo.

Le parole del Signore Gesù che abbiamo ricordato - "vi ho chiamato amici" - sono riprese proprio nella Costituzione Dei Verbum, che afferma: «Con questa Rivelazione, infatti, Dio invisibile (cfr Col 1,15; 1Tm 1,17) nel suo grande amore parla agli uomini come ad amici (cfr Es 33,11; Gv 15,14-15) e si intrattiene con essi (cfr Bar 3,38), per invitarli e ammetterli alla comunione con sé» (n. 2).

Continua...

IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

NON AVREI MAI PENSATO A NULLA DI SIMILE

Un giovane racconta la sua conversione dovuta proprio a un volantino ricevuto. «Io posso dire di aver conosciuto Don Carlo in due momenti distinti: come se l'avessi incontrato due volte per la prima volta. La prima volta è stato tramite il Per me Cristo, questo volantino che ormai è diffuso in tutta Italia. Mi fu dato - ricordo il giorno e l'ora - il 13 agosto del '78, alle tredici circa, in Piazza san Pietro da un giovane. Mi fu consegnato dopo anni che non mettevo più piede in chiesa. Conducevo una vita ecco, detto proprio chiaro chiaro, di dissolutezza massima.



Mi colpì il commento di don Carlo al brano di Vangelo in cui Pietro cammina sulle acque. Preso dalla paura, affonda e Gesù lo prende per la mano e gli dice: "Uomo di poca fede, perché hai dubitato?". Il commento di don Carlo era questo: *"finché Pietro guardava Gesù, camminava sulle acque del mare, che rappresentavano un po' le vicissitudini della vita; come Pietro staccò gli occhi da Gesù, cominciò ad affondare"*. E quelle parole di commento erano il concentrato, il riassunto della mia esistenza. Fin quando da piccolo, guardavo a Gesù e pregavo, tutto bene. Come ho smesso, tutta la vita cominciò ad andare a rotoli. Misi quel foglietto in tasca e poi rimase dimenticato così. Sopra vi avevo annotato un numero telefonico datomi da uno di quei giovani GAM.

Dopo un mese, salta fuori dal cassetto questo volantino, telefono a questo numero e vado al Centro GAM. La domenica successiva, mi presentano don Carlo. E lì l'ho conosciuto di persona. Quando lo si vedeva, la prima cosa che colpiva erano quei due occhi che ti penetravano nell'anima. Ricordo ancora la frase che mi disse. Chiamandomi per nome, mi guardò proprio fisso negli occhi e mi disse: *"Ah! P., che occhi stupendi hai; la Mamma ti vuole tanto bene!"*. Una frase semplice, ma che ha inciso in me. Da allora è cambiato tutto nella mia vita.

E mi sorprendevo io stesso - io che avevo decisamente abbandonato la vita di preghiera, della Chiesa, e non potevo soffrire i preti - di rimanere in chiesa tre, quattro ore di seguito ad ascoltarlo nei Cenacoli, o tutta la notte nelle veglie, uscendone fresco e riposato, felice e sereno. Non avrei mai pensato a nulla di simile».